ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА
№1 ЯНВАРЬ 2017

БЮДЖЕТНЫЕ БЛЮДА





Салаты и закуски: на все случаи жизни



Горячие блюда: накормить всю семью



Десерты и выпечка: к зимнему чаепитию

75 БЛЮД ИЗ НЕДОРОГИХ ПРОДУКТОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски



Фитнес-оливье ... 2
Салат с морковью и яйцами ... 2
Картофельные шарики ... 3
Салат с фасолью и сухариками ... 4
Крабовый салат с картофелем ... 4
Шаурма с курицей и овощами ... 5
Кабачковый торт ... 6
Закуска «Зимушка-зима» ... 6
Сельдь, маринованная в горчице ... 7
Куриный салат с корейской морковью ... 8
Слоеный салат «Подсолнух» ... 8
Капустный салат с кукурузой ... 9
Салат «Для любимой» ... 10
Печеночный паштет ... 10
Салат «Праздничный» ... 11



Супы

Молочный суп с макаронами ... 12
Щи с перловкой и грибами ... 12
Сливочный куриный суп с рисом ... 13
Сырный суп с опятами ... 14
Французский луковый суп ... 14
Картофельный суп с вермишелью ... 15
Гречневый суп с фрикадельками ... 16
Красный суп с рисом ... 16
Гороховый суп с куриными бедрышками ... 17



Горячие блюда

Жаркое с куриными спинками ... 18
Куриные ножки в медовом соусе ... 19
Картофельный гратен с фаршем ... 19
Курица с картошкой в соевом маринаде ... 20
Куриные котлеты с рисом ... 20
Рыбка берш под овощным маринадом ... 21
Вареники-ушки с гречкой ... 22
Куриные потрошки с грибами ... 22
Шницель «Нежный» ... 23
Курица с грибами «Ароматная» ... 26
Котлеты из рыбных консервов ... 26
Фаршированная горбуша ... 27
Пшенная запеканка с цветной капустой ... 28
Грибы по-деревенски с картофелем ... 28
Картофель «Гармошка» ... 29
Нежные котлеты из хека с манкой ... 30
Макароны с плавленым сырком и зеленью ... 31





От редакции



Хорошая хозяйка – это та женщина, у которой дома всегда – полная чаша. Правда, сейчас одного умения держать квартиру в порядке и готовить вкусные шедевры для этого не достаточно. Современная хозяйка должна также уметь тратить семейный бюджет с умом – так, чтоб и вкусная еда дома была в изобилии, и деньги, которые никогда не бывают лишними, не таяли на глазах. Помочь вам в этом мы беремся сегодня, подобрав здесь рецепты сытных бюджетных блюд.

Елена Кожушко, главный редактор

Картофельные биточки с кукурузой ... 31
Рис с фасолью, курицей и орехами ... 32
Паста «э фэджоли» ... 32
Жареные пельмени в духовке ... 33

Десерты и выпечка



Пирог с картофелем и колбасой ... 34
Шоколадная помадка ... 35
Оладушки экономные ... 35
Морковный кекс с орехами и изюмом ... 36
Арахисовая халва ... 36
Кулебяка с капустой и рыбой ... 37
Пончики на кефире ... 38
Завитушки с сахаром ... 38
Заливной пирог с зеленым луком и яйцом ... 39
Жареные бананы по-индийски ... 40
Торт «Пчелка» ... 41
Тертый пирог с вареньем ... 41



Напитки



Глинтвейн «Любимый» ... 42
Тонизирующий пряный кофе ... 42
Чай с чабрецом ... 43
Домашний сок из одного апельсина ... 43
Апельсиновый кофе с корицей ... 44
Компот из сушеных яблок с изюмом ... 44
Домашняя ряженка ... 45
Смузи «На завтрак» ... 45

А также



Продукты для женского здоровья ... 24
Рецепты здоровья ... 46

Фитнес-оливье



- 250 г филе куриного
- 3 яйца
- 3–4 корнишона
- 2 ст. ложки йогурта
- 0,5 ч. ложки горчицы
- 20 г зелени укропа
- соль

Филе и яйца отварите до готовности и охладите. Филе, яйца и корнишоны мелко нарежьте. Йогурт и горчицу перемешайте и заправьте полученным соусом салат. Сверху посыпьте мелко нарубленным укропом, посолите.

Салат с морковью и яйцами

- 4 яйца
- 4 моркови
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки сметаны
- 4 ст. ложки майонеза
- соль

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте. Морковь натрите на терке. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте морковь, яйца и чеснок, заправьте смесью из майонеза со сметаной. По необходимости досолите. Подавайте в виде салата либо в виде закуски – намазывая массу на хлеб.





Картофельные шарики

Мелко нарежьте лук, натрите на терке морковь. Выложите лук и морковь в сковороду с разогретым маслом и обжарьте до мягкости. Добавьте мелко нарезанные грибы, посолите, поперчите и потушите все до выпаривания жидкости около 15 минут. Затем добавьте рубленую зелень и перемешайте. Картофель отварите до готовности, затем выньте, посолите и пюрируйте, подлив немного картофельного отвара, после чего остудите. Руками, смоченными водой, сформируйте из картофельного пюре лепешки, в центр каждой положите начинку из грибов с луком и морковью и закройте, формируя шарик. Готовые картофельные шарики выложите в форму для выпечки, смазанную растительным маслом, и поставьте форму в морозилку на полчаса. Затем форму выньте и сразу же поставьте в разогретую до 200–220 °С запекаться до золотистой румяной корочки.

- 500 г картофеля
- 300 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- зелень
- специи
- масло растительное
- соль
- перец

Салат *с фасолью и сухариками*



- 1 банка фасоли красной консервированной
- 50–80 г сухариков
- 1–2 огурца соленых или свежих
- 50–80 г сыра твердого
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 пучка петрушки
- 2–3 ст. ложки майонеза

Огурцы нарежьте соломкой. Петрушку мелко нарубите. Сыр натрите на терке. С фасоли слейте жидкость. Смешайте в миске огурцы, фасоль, сыр и петрушку. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Всыпьте сухарики и заправьте салат майонезом.

Крабовый салат *с картофелем*

- 250 г палочек крабовых
- 2 огурца маринованных
- 50 г лука зеленого
- 3 яйца
- 1 морковь
- 3 картофелины
- 150 мл майонеза



Крабовые палочки и маринованные огурцы мелко нарежьте. Зеленый лук мелко нарубите. Яйца сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Морковь и картофель отварите до готовности, очистите и нарежьте кубиками. Смешайте все ингредиенты и заправьте салат майонезом.



Шаурма *с курицей и овощами*

Куриное филе обмажьте солью и специями для птицы и отправьте на 2 часа в холодильник. Затем обжарьте филе на сильном огне под крышкой до готовности. Остудите и нарежьте тонкими ломтиками. Капусту нашинкуйте и помните со щепоткой соли и щепоткой сахара. Помидоры нарежьте тонкими пластинками, лук – полукольцами, огурцы – соломкой или полукружками. Сыр натрите на терке. Для соуса смешайте аджику, сметану и майонез. 4 листа лаваша разрежьте на 2 части каждый. Каждую часть выложите на стол, смажьте с одного края соусом, посыпьте сыром, выложите курицу и все овощи горкой, еще раз полейте соусом и аккуратно сверните лаваш в шаурму. Выложите все свернутые лаваши на противень и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут.

- 600 г филе куриного
- 4 листа лаваша
- 100 г сыра
- 400 г капусты
- 0,5 луковицы
- 2 помидора
- 2 огурца
- 100 г аджики
- 200 г сметаны
- 100 г майонеза
- 1 щепотка сахара
- специи для птицы
- соль
- перец

Кабачковый торт



- 3 кабачка небольших
- 9 ст. ложек муки
- 6 яиц
- 200 г майонеза
- 3 зубчика чеснока
- зелень
- масло растительное
- соль
- перец

Кабачки очистите и натрите на крупной терке. Добавьте яйца, перемешайте, посолите и поперчите. Добавьте муку и замесите тесто, как на оладьи. Разогрейте сковороду с растительным маслом и приготовьте 5–6 блинчиков из кабачкового теста, обжаривая по 2–3 минуты с каждой стороны. Чеснок пропустите через пресс и добавьте к майонезу. Посолите, поперчите и перемешайте полученный соус. Выложите блинчики друг на друга, промазывая соусом. Верхний блинчик намажьте соусом и посыпьте мелко нарубленной зеленью. Поставьте кабачковый торт на 2 часа в холодильник для лучшей пропитки.



Сельдь, маринованная в горчице

- 1 сельдь свежемороженая
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ст. ложка горчицы готовой
- 2 ст. ложки масла растительного
- молотый кориандр
- 2 ч. ложки уксуса 9%
- 1–2 луковицы

Сельдь очистите и нарежьте на тонкие филейные кусочки. Лук нарежьте полукольцами. В миску влейте 100 мл воды, добавьте соль, сахар, горчицу, кориандр и уксус. Все перемешайте до однородности. В глубокой миске смешайте рыбу и лук и залейте маринадом. Накройте крышкой и уберите мариноваться в холодильник приблизительно на 12 часов.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, Бийск

Закуска «Зимушка-зима»



- 600 г филе куриного вареного
- 600 г майонеза
- 13 г желатина
- 1 пучок укропа
- 0,5 ч. ложки ореха мускатного молотого
- клюква

Желатин залейте холодной кипяченой водой. Когда он набухнет, переложите на сито, дайте воде стечь. Распущенный на водяной бане желатин соедините с майонезом и разделите на две части. Одну часть смеси выложите на маленький противень ровным слоем, охладите. На слой желатина с майонезом выложите нарезанное тонкими ломтиками вареное филе и посыпьте молотым мускатным орехом и рубленым укропом. Сверху выложите вторую часть желатина с майонезом и разровняйте. Поставьте на несколько часов в холодильник застывать. Перед подачей нарежьте блюдо порционно и украсьте веточками укропа и ягодами клюквы.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин



- 250 г филе куриного
- 2 луковицы
- 100 г моркови по-корейски
- 1 огурец
- 1 помидор
- 3 ст. ложки уксуса
- 100 г сыра
- майонез

Куриный салат с корейской морковью

Лук нарежьте тонкими кольцами, переложите в миску и залейте водой с уксусом (пропорция 1 : 1). Поставьте лук в миске в холодильник на 10–15 минут. Помидор и огурец нарежьте кубиками или брусочками. Сыр натрите на терке. Филе отварите до готовности и мелко нарежьте. Выложите в салатницу слоями, промазывая майонезом: куриное филе, лук, огурец, помидор, морковь. Посыпьте салат тертым сыром.

Слоеный салат «Подсолнух»

Морковь отварите до готовности, остудите, почистите, натрите на средней или крупной терке. Куриное филе мелко нарежьте и пожарьте на растительном масле до готовности (около 10 минут), посолите. Яйца отварите, остудите и натрите на средней терке. Грибы мелко нарежьте. Репчатый лук мелко нарежьте, и, чтобы он не горчил, залейте его кипятком на 10 минут, затем воду слейте, а лук промойте в холодной воде. Выкладывайте салат слоями, смазывая майонезом: курица, морковь, грибы, лук, яйца, кукуруза. Вокруг салата разложите чипсы и украсьте нарезанной петрушкой и «божьей коровкой», сделанной из половинки помидора и маслины.



- 300 г куриного филе
- 400 г кукурузы консервированной
- 3 яйца
- 200 г шампиньонов маринованных
- 200 г моркови
- лук репчатый
- соль
- майонез
- растительное масло
- чипсы овальные для украшения
- помидор
- маслины

Рецепт и фото:
Юлия Ярославцева, Каменка

- 0,5 кг капусты белокочанной или пекинской
- 1 банка кукурузы
- 1 пучок петрушки и укропа
- 1 луковица
- 3–4 ст. ложки масла растительного
- 0,5 лимона
- 0,5 ст. ложки сахара
- соль
- перец

Капустный салат с кукурузой

Капусту мелко нашинкуйте, сложите в миску и тщательно перетрите руками с несколькими щепотками соли. С кукурузы слейте сок и добавьте ее к капусте. Лук нарежьте тонкими полукольцами и замаринуйте в соке, выдавленном из половины лимона, на 5 минут. Затем лук отожмите и добавьте в салат. Зелень мелко нарубите и также добавьте в салат. Оставшийся от маринования лука лимонный сок смешайте с солью, сахаром, перцем и растительным маслом. Полученной смесью заправьте салат и отправьте его в холодильник на на 10–15 минут.

Салат «Для любимой»

- 4 моркови
- 2–3 свеклы вареных
- 0,5 стакана изюма
- 1 сырок плавленый
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 стакана орехов грецких
- майонез



Морковь и плавленый сырок натрите на терке. Свеклу отварите до готовности, очистите и натрите на терке. Изюм замочите в кипятке на 10 минут, затем слейте воду. Чеснок пропустите через пресс. Половину орехов подробите. Выложите салат слоями в следующей последовательности: морковь, изюм, майонез, сыр, чеснок, дробленые орехи, майонез, свекла, майонез. Сверху украсьте салат половинками грецких орехов.



Салат «Праздничный»

- 4 картофелины отварные
- 4 яйца вареных
- 200 г копченого карбонада свиного
- 1 луковица
- 10 шампиньонов
- 1 банка кукурузы
- соль
- растительное масло
- майонез
- веточки укропа
- помидоры черри
- маслины

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Яйца очистите и натрите по отдельности белки и желтки. Луковицу измельчите, залейте на несколько минут кипятком, чтобы убрать горечь. Карбонат нарежьте небольшими кубиками. Шампиньоны нарежьте пластинами и обжарьте на растительном масле. Выложите салат слоями в форме круга, промазывая каждый майонезом: сначала картофель, потом лук, желтки, шампиньоны, карбонат, кукуруза, белки. Измельчите укроп и распределите по краям салата. По окружности сделайте окантовку кукурузой. Веточку укропа положите в центр. Из половинок черри сделайте новогодние шары и украсьте полосками, нарезанными из маслин, и зернами кукурузы.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Печеночный паштет

- 500 г печени говяжьей
- 1–2 луковицы
- 100 г масла сливочного
- соль
- перец
- яйца
- растительное масло



Печень вымойте, обсушите и порежьте небольшими кусочками. Лук нарежьте. Прокрутите в мясорубке лук и печень. В сковороде с разогретым растительным маслом обжарьте лук с печенью в течение 5–7 минут. Затем накройте сковороду крышкой, убавьте огонь и тушите до готовности еще 10 минут, посолите и поперчите. Остудите. Яйца отварите вкрутую, очистите и аккуратно выньте желтки. Измельчите их и добавьте в печень. Половину размягченного масла тоже положите в миску с печенью, измельчите все в блендере. Переложите в салатник или баночку и сверху залейте второй половиной растопленного масла. Уберите в холодильник на ночь.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Молочный суп *с макаронами*



- 600 мл молока
- 150 г макарон
- 40 г масла сливочного
- 20 г сахара
- соль

Вскипятите 1 литр воды, посолите. Выложите в кипящую воду макароны, размешайте и отварите в течение 2–3 минут. Затем переложите макароны на дуршлаг и промойте.

Параллельно вскипятите молоко и переложите промытые макароны в кипящее молоко. Добавьте сахар и соль по вкусу, перемешайте, доведите до кипения и варите еще 4–5 минут. Затем снимите суп с плиты, добавьте сливочное масло, перемешайте и оставьте на 1–2 минуты. После чего разлейте суп по тарелкам.



Сливочный куриный суп *с рисом*

- 300 г филе куриного
- 0,5 л сливок
- 1 морковь
- 130 г риса
- 115 г масла сливочного
- 100 г муки
- 4 веточки пастернака
- соль

В большую кастрюлю налейте 1,5 литра воды и выложите промытое куриное филе. Посолите и отварите мясо до готовности. Нарежьте вареное филе на кусочки, верните в кастрюлю и поставьте на огонь. Морковь нарежьте на кусочки, обжарьте на сковороде с половиной сливочного масла, добавьте веточки пастернака, а через 5 минут переложите морковь с пастернаком в кастрюлю. Рис промойте и залейте водой на несколько минут, после чего воду слейте, а рис переложите в бульон. Небольшое количество холодных сливок влейте в миску с мукой и перетрите до однородного состояния. Остальные сливки слегка подогрейте в микроволновке. Когда рис в супе будет готов, перелейте в суп теплые сливки и доведите до кипения. Затем, вливая тонкой струйкой, добавьте сливки, смешанные с мукой. Посолите. Когда суп немного загустеет, добавьте в него вторую половину сливочного масла и проварите еще 5 минут на слабом огне.

Щи *с перловкой и грибами*



- 1 стакан крупы перловой
- 250–300 г капусты квашеной
- 1 горсть грибов сушеных
- 1 луковица
- 1 морковь
- 4–5 ст. ложек масла растительного
- 2 листа лавровых
- зелень укропа и петрушки
- соль, перец

Перловую крупу промойте и залейте кипятком на 2 часа. Сушеные грибы залейте кипятком и также оставьте на 2 часа. В кастрюле разогрейте растительное масло и выложите в него квашеную капусту. Залейте капусту кипятком так, чтобы вода покрывала ее, и потушите на небольшом огне минут 20. Затем добавьте грибы вместе с жидкостью, в которой они замачивались. Перловую крупу откиньте на сито, промойте водой и оставьте стекать. В сковороде на растительном масле обжарьте мелко нарезанный лук и морковь, а через 5 минут добавьте к ним перловку. Минут через 7 переложите морковь с луком и перловкой в кастрюлю с капустой и грибами. Долейте кипятка, доводя суп до желаемой консистенции. Варите до готовности перловки. Перед тем как снять с огня, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Готовый суп накройте крышкой и оставьте на 15–20 минут. После чего разлейте суп по тарелкам и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Сырный суп с опятами



- 250 г картофеля
- 100 г опят (или вешенок)
- 75 г моркови
- 75 г лука
- 100 г плавленого сыра
- соль, перец
- растительное масло
- зелень

Грибы залейте двумя литрами воды, варите 25–35 минут. Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на терке. На растительном масле обжарьте лук, добавьте морковь, обжарьте. Картофель нарежьте кубиками или брусочками, добавьте в бульон, посолите и поперчите, варите 5–10 минут. Добавьте лук и морковь, варите 3–5 минут. В конце приготовления добавьте сыр, натертый на крупной терке, перемешайте, уберите с огня. При подаче посыпьте зеленью.

Рецепт и фото: Юлия Ярославцева, Каменка



Картофельный суп с вермишелью

- 4 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 горсти вермишели
- 1 лист лавровый
- 2–3 зубчика чеснока
- 2–3 ст. ложки масла растительного
- 1 ч. ложка соли
- 1 щепотка перца
- зелень свежая

Картофель нарежьте кубиками. Лук и морковь мелко нарежьте. В сковороде на растительном масле обжарьте лук с морковью, помешивая, в течение 3 минут. В кастрюлю налейте 1,5 литра воды и доведите до кипения. Посолите. Выложите в кастрюлю картофель. Через 10 минут добавьте лук с морковью, лавровый лист и перец. Выложите в суп вермишель и варите до готовности еще примерно минут 7. За минуту до готовности добавьте пропущенный через пресс чеснок. Подавайте, посыпав суп мелко нарубленной зеленью.

Французский луковый суп



- 1 кг лука репчатого
- 3 ст. ложки масла сливочного
- 1 л бульона куриного, говяжьего или овощного
- 0,5 багета
- 150 г сыра
- соль
- перец

Нарежьте лук максимально тонкими полукольцами. В кастрюле с толстым дном (желательно с антипригарным покрытием) растопите сливочное масло и всыпьте лук. Обжаривайте его на маленьком огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой, до золотисто-карамельного цвета. Добавьте к луку 1 стакан горячего бульона и готовьте до выпаривания жидкости. После чего влейте оставшийся бульон и уварите суп до средней густоты. Приправьте суп солью и перцем. Багет нарежьте ломтиками и обжарьте их на сухой сковороде с двух сторон. Сыр натрите на терке. Перелейте луковый суп в огнеупорные тарелки или глиняные горшочки. Сверху выложите один или два ломтика багета и щедро посыпьте сыром. Поставьте горшочки в разогретую до 200 °С духовку на 5–7 минут.



- 300 г фарша мясного
- 3-4 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 0,5 стакана крупы гречневой
- 1 лист лавровый
- масло растительное
- зелень
- соль
- перец

Гречневый суп *с фрикадельками*

Вскипятите в кастрюле 2 литра воды. Картофель нарежьте кубиками. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле в течение 5 минут, помешивая. Из фарша сформируйте небольшие фрикадельки. Гречку переберите. В кипящую воду положите картофель и гречку, перемешайте и доведите до кипения. Затем добавьте фрикадельки, перемешайте. Через 10–15 минут добавьте обжаренные лук и морковь. Посолите и поперчите. Варите еще 15 минут. За минуту до выключения добавьте лавровый лист и мелко нарезанную зелень. Готовый суп накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут.



- 2 стакана гороха колотого
- 2 бедра куриных
- 1 морковь
- 1 луковица
- 5 картофелин
- 1 кубик бульонный
- 3 листа лавровых
- масло растительное
- зелень
- соль
- перец

Гороховый суп *с куриными бедрышками*

Горох промойте, залейте водой и оставьте на полчаса. Куриные бедра залейте водой и отварите до готовности. Картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на терке, лук мелко нарежьте. В разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте лук. Через 2 минуты добавьте к луку морковь и обжаривайте еще 2 минуты. Выньте сваренные бедра из бульона. В кипящий бульон положите горох. После закипания добавьте зажарку и варите еще минут 20. Затем добавьте картофель и нарезанное на кусочки куриное мясо. Через 10 минут положите в суп бульонный кубик и лавровый лист. Посолите и поперчите по вкусу. Через 5 минут добавьте мелко нарезанную зелень, снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут.

Красный суп *с рисом*

Рис всыпьте в дуршлаг и промойте под проточной прохладной водой до прозрачного состояния стекающей с него воды. Затем переложите в кастрюлю, залейте 2 литрами воды и поставьте на средний огонь. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками или брусочками, выложите к рису в кастрюлю, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут. Мелко нарежьте очищенные лук, морковь и болгарский перец. На растительном масле в сковороде обжарьте лук в течение 5 минут, затем добавьте морковь, а через 3 минуты – болгарский перец. Потушите все вместе еще 2 минуты, добавьте томатную пасту, перемешайте. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист и специи по вкусу. Потушите, помешивая, еще 5 минут, после чего переложите зажарку в суп. Поварите еще 7–10 минут на слабом огне под крышкой, затем выключите. Разлейте суп по тарелкам и посыпьте мелко нарезанной зеленью.



- 150 г риса
- 3-4 картофелины
- 2 зубчика чеснока
- 1 перец болгарский
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 лист лавровый
- 3 ст. ложки пасты томатной
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец
- зелень



Жаркое *с куриными спинками*

Куриные спинки разрубите на две части, удалите жировой мешок над хвостом. Промойте спинки и сложите их в сотейник с растительным маслом. Поставьте сотейник на огонь, добавьте тёртую морковь и нарезанный кубиками лук. Посолите и поперчите. Добавьте нарезанный полукольцами или полосками болгарский перец. Положите лавровые листья и зёрна пажитника. Обжарьте всё на небольшом огне до красивой золотистой корочки. Всыпьте нарезанный крупными кусками картофель. Долейте столько воды, чтобы она покрывала картошку и куриные спинки. Варите жаркое на медленном огне 35 минут. Заправьте жаркое нарубленной зеленью и мелко нарезанным чесноком.

- 800 г спинок куриных
- 500 г картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 5 зубчиков чеснока
- 1 пучок зелени
- 2 перца болгарских
- 2 листа лавровых
- 10 зерен пажитника
- 1 ст. ложка масла растительного
- 0,5 ч. ложки перца черного
- соль



Куриные ножки *в медовом соусе*

- 6 ножек куриных
- 1 лимон
- 2–3 зубчика чеснока
- 2,5 ст. ложки меда
- соль

Куриные ножки посолите и выложите на противень. Поставьте противень в разогретую до 200 °C духовку на 30 минут. Чеснок пропустите через пресс. Из половины лимона выжмите сок и смешайте его с медом и чесноком. Выньте противень с курными ножками, полейте его половиной полученного соуса и отправьте в духовку на 10 минут. После чего выньте, полейте оставшимся соусом и верните в духовку еще на 10 минут. Подавайте куриные ножки в соусе с дольками свежего лимона.

Картофельный гратен *с фаршем*

- 1 кг картофеля
- 400 г фарша мясного
- 250 г сыра твердого
- 190 г майонеза
- 2 луковицы
- соль
- перец



Нарежьте тонкими ломтиками картофель и лук, натрите на терке сыр. Смажьте сливочным маслом форму для запекания. Выложите равномерно слоями: половину картофеля, половину майонеза, половину тертого сыра, лук, фарш, вторую половину картофеля, майонеза и сыра. Выпекайте гратен в разогретой до 180 °C духовке в течение 45–50 минут до золотистой корочки.



- 1 кг голеней куриных
- 500 г картофеля
- 3 ст. ложки соуса соевого
- 1 ч. ложка горчицы в зернах
- 1 ч. ложка майонеза
- 0,5 ч. ложки паприки сладкой
- 3 ст. ложки масла растительного
- соль, перец

Курица с картошкой *в соевом маринаде*

Очищенный картофель нарежьте средними кусочками. Смешайте куриные голени с картошкой, добавьте масло, соевый соус, майонез, горчицу, паприку, соль и перец. Все хорошо перемешайте и оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 2–3 часа. Затем переложите в форму, смазанную маслом, и запекайте при 200 °C около часа.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край



- 1 кг берша (судака, хека, минтая)
- 500 г моркови
- 500 г лука репчатого
- 500 г томатов в собственном соку (или 2 ст. ложки томат-пасты)
- 2 листа лавровых
- 20 горошин перца черного
- 50 мл уксуса яблочного
- сок 1 лимона

Рыбка берш *под овощным маринадом*

Рыбку берш почистите, голову отрежьте. Саму рыбу нарежьте на порционные куски и слегка обжарьте на растительном масле с двух сторон. Морковь и лук очистите и нашинкуйте соломкой, пассеруйте на растительном масле вместе с рублеными томатами, уксусом и соком. На дно кастрюли уложите одну часть овощей, затем слой рыбы, лавровый лист, перец и оставшуюся часть овощей. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и тушите 30 минут. На стол подавайте в холодном виде.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, Камышин

Куриные котлеты *с рисом*

Куриное филе промойте, просушите бумажными полотенцами, пропустите через мясорубку. Луковицу измельчите и добавьте к фаршу. Белый батон или булочку замочите в холодной воде и отожмите, а затем пропустите через мясорубку и добавьте к фаршу. Туда же добавьте яйцо и измельченную петрушку, перемешайте. Рис отварите в подсоленной воде до готовности, а затем добавьте в фарш. Посолите и поперчите. Тщательно перемешайте все руками или при помощи блендера. Отщипните от фарша кусок, сделайте лепешку, в центр которой положите кусочек сливочного масла, а затем сформируйте котлетку. Все котлеты обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки.



- 500 г филе куриного
- 100 г риса
- 1 яйцо
- 50 г батона
- 1 луковица
- 50 мл масла подсолнечного
- 50 г масла сливочного
- 100 г сухарей панировочных
- 3 щепотки перца черного
- 10 г петрушки
- 1 ч. ложка соли



Вареники-ушки *с гречкой*

- 500 г теста пельменного
- 200 г крупы гречневой вареной
- 1 луковица
- 200 г шампиньонов
- 2 яйца вареных
- соль, перец
- масло растительное

Лук и грибы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до готовности. Яйца нашинкуйте маленькими кубиками. Смешайте гречку, грибы с луком и яйца. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте еще раз. Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте кружочки, разложите начинку и слепите вареники. Сварите вареники в кипящей подсоленной воде до готовности. Подавайте вареники с жареным луком.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край

Шницель «Нежный»



- 2 яйца
- 4 ст. ложки сухарей панировочных
- 4 щепотки чеснока сушеного
- 100 г сыра твердого
- соль, перец
- масло растительное

Свинину вымойте, высушите и нарежьте на нетолстые пласты, отбейте. В миске смешайте сухари, натертый сыр и чеснок. Натрите мясо солью и молотым перцем, обмакните во взбитые яйца, обваляйте в сухарях и обжарьте на масле с двух сторон до золотистой корочки. Выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки, и запекайте 15 минут при 180 °С.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, Камышин

Куриные потрошки *с грибами*



- по 200–250 г сердечек, печени и желудочков куриных
- 300–350 г шампиньонов
- 1 луковица крупная
- 2 моркови средних
- 1–2 черешка сельдерея
- 1 перец болгарский сладкий
- 2–3 ст. ложки пасты томатной
- масло растительное
- приправа к мясу
- зелень
- соль, перец

Промытые желудочки положите в кипящую в кастрюле воду и отварите в течение 30 минут. Сердечки и печень промойте холодной водой. Желудочки, сердечки и печень нарежьте на кусочки. На сковороде раскалите растительное масло и обжарьте на нем желудочки в течение 3–4 минут, помешивая. Выньте желудочки и положите в сковороду сердечки. Обжарьте их в течение 3–4 минут. Выньте сердечки и обжарьте печень до зарумянивания со всех сторон. После чего добавьте к печени желудочки и сердечки. Добавьте томатную пасту и приправы по вкусу. Долейте немного кипятка и оставьте потрошки тушиться на маленьком огне. Отдельно обжарьте на сковороде с растительным маслом мелко нарезанный лук. Через пару минут добавьте к луку тертую морковь и нарезанный кусочками сельдерей, а еще через 5 минут – нарезанный соломкой болгарский перец. Добавьте нарезанные грибы и потушите все вместе в течение 7 минут, помешивая. Переложите овощную-грибную зажарку к потрошкам, перемешайте, по необходимости досолите. Тушите еще 15 минут, до мягкости желудочков. После чего снимите с огня и дайте настояться под закрытой крышкой в течение 10–15 минут.



РЫБА

Жирные сорта рыбы возглавляют наш рейтинг, и причина тому – омега-3 кислоты. Они стимулируют деятельность мозга и укрепляют кровеносные сосуды, предотвращая развитие атеросклероза. А еще они благотворно влияют на течение беременности. Кроме того, жирная рыба усиливает выработку гормона эстрогена, что крайне важно для женщин старше 30 лет.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Полиненасыщенные жирные кислоты активизируют обмен веществ и улучшают работу кишечника, а антиоксиданты замедляют процессы старения. Витамин Е стимулирует выработку гормонов и способствует профилактике мастопатии.

БРОККОЛИ

Научно доказано, что сочетание питательных элементов в этой капусте предотвращает развитие рака молочной железы. К тому же брокколи богата ценной клетчаткой, фолиевой кислотой, растительным белком, калием, железом, витаминами А и С. И все это богатство сохраняется в полном объеме при любом виде термической обработки.



АВОКАДО

Ученые уверяют, что регулярное употребление авокадо улучшает работу половой системы. Они рекомендуют съедать по половине этого замечательного плода в день.





БОБОВЫЕ

Натуральная соя активно борется с проявлениями климакса и снимает нервное напряжение. Красная фасоль стабилизирует уровень сахара в крови. Чечевица пополняет запасы железа в организме, препятствуя развитию анемии. И все они способствуют правильному снижению веса.



КЛЮКВА

Она содержит особые соединения, препятствующие развитию инфекций в мочевом пузыре. Клюквенные соки и морсы служат эффективным мочегонным средством. А настой этой ягоды применяют для лечения гипертонии. Клюква содержит массу антиоксидантов, которые уничтожают свободные радикалы, поддерживая молодость клеток всего организма.





УКРОП

При нарушении менструального цикла врачи и ученые рекомендуют употреблять свежий укроп в пищу не менее 2 раз в день. В этом случае очень полезен будет свежий измельченный укроп, смешанный с творогом. Использовать его рекомендуется утром для приготовления бутербродов с зерновым хлебом. К тому же укроп обладает сильными противовоспалительными свойствами, и поэтому его применение полезно еще и для тех женщин, которые страдают воспалением органов малого таза.

ЙОГУРТ

Содержащиеся в нем живые бактерии усиливают иммунную защиту организма и формируют благоприятную микрофлору. Кроме этого, они помогают при синдроме раздраженного кишечника, который, по словам врачей, у женщин встречается гораздо чаще. Употреблять небольшие порции йогурта можно и нужно каждый день.



ОВЕС

Во-первых, он нормализует уровень холестерина в крови. Во-вторых, надолго сохраняет ощущение сытости, благодаря чему проще вести борьбу с лишними килограммами. В-третьих, овес содержит много магния и кремния, которые улучшают состояние волос, кожи и ногтей. А благодаря его растительным жирам лучше усваиваются витамин D и каротин.





- 6 голеней куриных
- 6 шампиньонов
- 2 ст. ложки соуса соевого
- 0,5 ч. ложки паприки сладкой
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль, перец

Курица с грибами «Ароматная»

Вымойте голени и грибы, выложите в миску. Влейте соевый соус и масло. Добавьте паприку, соль и перец. Перемешайте. Оставьте в холодильнике на 2 часа. Затем выложите в пакет для запекания. Запекайте в разогретой духовке при 200 °С 40–45 минут. Подайте с соевым соусом.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край



- 1 горбуша (весом 1 кг)
- 100 г сыра сиртаки (для греческого салата)
- 6 яиц перепелиных
- перья зеленого лука
- сок 1 лимона
- соль, перец свежемолотый

Фаршированная горбуша

Рыбу надрежьте вдоль, выпотрошите. Отрежьте голову. Удалите хребет. Посолите, поперчите и залейте лимонным соком. Заверните в фольгу и уберите в холодильник на 3–4 часа. Яйца отварите, очистите, нарежьте. Сыр нарежьте кубиками. Лук мелко порубите. Соедините все составляющие начинки в миске. Выложите начинку на рыбное филе и зашейте брюшко. Заверните в фольгу, положите в форму и запекайте в духовке при температуре 180 °С примерно 30–40 минут. Остудите немного, потом нарезайте.

Рецепт и фото: Марина Водолажская, Бийск

Котлеты из рыбных консервов



Лук мелко нарежьте, картофелину натрите на терке. Рыбу выньте из масла, переложите в миску с манной крупой, перемешайте и разомните все вилкой. Под конец перемешивания добавьте немного масла из консервов. Добавьте лук и картофель, вбейте яйца. Тщательно перемешайте, посолите и поперчите. Разогрейте на сковороде растительное масло, выложите фарш столовой ложкой и обжарьте котлеты с одной стороны в течение 3 минут. Затем переверните котлеты на другую сторону и накройте сковороду крышкой. Обжаривайте еще 2–3 минуты, после чего снимите сковороду с огня и переложите котлеты на блюдо.

- 200 г сардин в масле
- 1 картофелина
- 6 ст. ложек крупы манной
- 1 луковица
- 2 яйца
- 1 щепотка перца
- 1 щепотка соли
- 2 ст. ложки масла растительного



- 100 г пшена
- 1 лук репчатый
- 300 г фарша куриного
- 2 перца болгарского
- 200 г капусты цветной
- 100 г горошка зеленого
- 100 г сыра твердого
- 3 ст. ложки масла растительного
- соль, перец

Пшенная запеканка с цветной капустой

Пшено отварите до готовности. Лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте с фаршем на растительном масле в течение 5 минут. Добавьте болгарский перец, порезанный полосками, и зеленый горошек. Жарьте 2–3 минуты. Затем добавьте отваренное пшено, посолите и поперчите, перемешайте. Выложите пшено с овощами в форму для запекания. Цветную капусту отварите в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут. Остудите, разберите на соцветия, выложите поверх пшена. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180 °С 10–15 минут.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край

Картофель «Гармошка»

- 500 г картофеля
- 0,5 масла растительного
- по 1 щепотке соли, перца и карри

Картофель очистите и сделайте на нем частые глубокие надрезы поперек. Смешайте растительное масло и специи. Полейте картофель полученной смесью, положите на противень и запекайте в духовке при температуре 180 °С до готовности. Подать картофель можно на листьях салата, украсив кудрявой петрушкой и полив сметаной.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край

Грибы по-деревенски с картофелем

Картофель очистите и отварите в подсоленной воде до готовности. Шампиньоны промойте, нарежьте ломтиками и обжарьте на растительном масле до выпаривания жидкости. Добавьте к грибам сметану, посолите, поперчите и потушите в течение 10 минут. Картофель нарежьте тонкими кружочками и обжарьте с двух сторон на сковороде с маслом до легкой румяной корочки. Переложите картофель в форму для запекания или в сковороду, разровняйте. Сверху выложите тушенные в сметане грибы. Посыпьте грибы тертым сыром. Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут. Подавайте прямо в форме или сковороде.



- 300 г картофеля
- 300 г шампиньонов
- 30 г масла сливочного
- 100 г сыра
- 100 г сметаны
- 10 г лука зеленого
- соль
- перец

Нежные котлеты *из хека с манкой*



- 800 г хека
- 2 ст. ложки крупы манной
- 3 луковицы
- 1 лист лавровый
- 1 щепотка перца молотого
- 3 горошины перца душистого
- 4 горошины перца черного
- 60 мл масла подсолнечного
- 2 яйца
- 150 г хлеба белого
- 0,5 ч. ложки сахара
- 1,5 ч. ложки соли

Две луковицы очистите и нарежьте кубиками. Обжарьте лук на растительном масле до мягкости. Рыбу очистите, отделите мякоть и пропустите ее вместе с луком через мясорубку. Хлеб замочите в теплой воде. Добавьте в рыбную массу отжатый хлеб, манку, яйца, сахар, соль и молотый перец. Оставьте фарш для набухания на 10 минут. На раскалённую сковороду с растительным маслом столовой ложкой выложите небольшие котлеты. Обжарьте с обеих сторон до слегка золотистого цвета по 1–2 минуты с каждой стороны. Сложите котлеты в кастрюлю. Добавьте лавровый лист, перец чёрный и душистый горошком. Залейте подсоленной водой так, чтобы вода доходила до верха котлет. Сверху засыпьте мелко нарезанной луковицей. Тушите под крышкой на маленьком огне в течение 30 минут. После чего сразу же выложите котлеты на тарелку, оставив в кастрюле весь лук и остатки воды.

Макароны *с плавленым сырком и зеленью*



- 200 г макарон
- 2 сырка плавленых
- 0,5 пучка зелени
- 2 ст. ложки молока
- 1 луковица
- 1 ст. ложка масла растительного
- соль

Макароны отварите в подсоленной воде. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле в течение 2 минут. Затем добавьте молоко и дождитесь его закипания. Добавьте нарезанный кусочками плавленый сыр и растопите его, помешивая. Наконец, добавьте мелко нарезанную зелень. Готовые макароны выложите на тарелку и полейте приготовленным соусом.

Картофельные биточки *с кукурузой*



- 6 картофелин
- 0,5 стакана кукурузы консервированной
- 0,5 стакана муки
- масло растительное
- соль

Картофель очистите, нарежьте кубиками и отварите в подсоленной воде до готовности. Отвар слейте, горячий картофель разомните с помощью толкушки и охладите. С кукурузы слейте жидкость. Смешайте картофельное пюре, кукурузу и муку. Посолите и перемешайте. Сформируйте биточки, обваляйте их в муке и обжарьте на растительном масле до румяной корочки.

Рис *с фасолью, курицей и орехами*

- 200 г риса отварного
- 200 г филе куриного
- 1 луковица
- 200 г фасоли стручковой
- 2 перца болгарских
- 50 г орехов грецких
- 1 ст. ложка соуса соевого
- 3 ст. ложки масла растительного
- соль, перец



Лук нарежьте тонкими полукольцами, а филе – небольшими кубиками. Обжарьте лук и филе на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте соевый соус, болгарский перец и фасоль. Влейте немного воды, накройте крышкой и тушите около 10 минут. Затем добавьте отварной рис и поджаренные измельченные орешки. Посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте и подавайте.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край



Жареные пельмени *в духовке*

- 1 кг пельменей
- 100 г масла сливочного
- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- 50-100 г сыра твердого
- 1 луковица
- соль
- перец

Заранее достаньте пельмени из морозилки и дайте им немного разморозиться. В форму для запекания выложите сливочное масло и растопите его в духовке, разогретой до 180 °С градусов. Выложите в форму пельмени, перемешайте с маслом и поставьте форму в духовку на 10 минут. Затем выньте, перемешайте пельмени, влейте 100 мл горячей воды и запекайте еще 10 минут. Для заливки смешайте сметану с майонезом, натертым на крупной терке сыром и мелко нарезанным обжаренным луком. Посолите, поперчите, перемешайте. Выложите приготовленную заливку на пельмени и запекайте их еще 20 минут. Подавайте готовые пельмени к столу горячими.

Паста *«э фэджоли»*

- 300 г макарон
- 450 г фасоли консервированной красной
- 50 г бекона сырокопченого
- 1 веточка розмарина
- 1 зубчик чеснока
- 100 г соуса томатного
- масло оливковое
- соль
- перец

Чеснок пропустите через пресс. Бекон нарежьте небольшими кубиками. У розмарина отделите листочки. Чеснок, бекон и розмарин измельчите с помощью блендера. Консервированную фасоль промойте под проточной водой. Оливковое масло разогрейте в кастрюле с толстым дном. Обжарьте в масле смесь из бекона и розмарина с чесноком в течение 3 минут. Добавьте половину фасоли и томатный соус. Взбейте все погружным блендером. Влейте 1 литр воды, посолите, поперчите и варите 20 минут, время от времени помешивая. Добавьте макароны и варите еще 20 минут. При необходимости долейте немного кипятка. Затем добавьте оставшуюся фасоль и варите еще 5 минут до готовности.





Пирог *с картофелем и колбасой*

К 80 г растопленного сливочного масла добавьте теплое молоко, кефир, соль, сахар и перемешайте. Соедините полученную жидкую массу с просеянной мукой и дрожжами. Добавьте яйцо и растительное масло и замесите тесто. Накройте тесто пищевой пленкой, сделайте в пленке несколько проколов и поставьте тесто в теплое место на 1 час. Затем обомните тесто и поставьте его в тепло еще на полчаса. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Колбасу и вареную картошку нарежьте мелкими кубиками. Перемешайте лук, колбасу и картофель, посолите по вкусу. Разделите тесто на 2 части. Присыпьте мукой стол, выложите на него одну часть теста и раскатайте в пласт по форме противня. Переложите тесто на смазанный маслом противень, сделав небольшие бортики. 100 г масла нарежьте тонкими кусочками и выложите поверх теста. Затем равномерно распределите начинку. Раскатайте второй пласт теста и накройте им пирог. Края пирога защипните. Проколите пирог вилкой в нескольких местах и отправьте в разогретую до 220 °С духовку на 35–45 минут. Готовый пирог выньте, смажьте сверху сливочным маслом, накройте пекарской бумагой и оставьте на 20 минут.

- 500 г муки
- 200 г колбасы
- 5-6 картофелин
- 2 луковицы
- 125 мл кефира
- 125 мл молока
- 180 г масла сливочного
- 11 г дрожжей сухих
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли

Шоколадная *помадка*



- 3 ст. ложки сметаны 20%
- 3 ст. ложки какао
- 4 ст. ложки сахара
- 25 г сливочного масла

Сметану, какао и сахар соедините, хорошо перемешайте до однородной массы. Поставьте на средний огонь и постоянно помешивайте. После того, как масса закипит, положите кусочек сливочного масла и перемешайте. Снимите помадку с огня и дайте остыть. Помадка готова.

Рецепт и фото:
Юлия Ярославцева, Каменка

Оладушки *экономные*

- 4 стакана муки
- 2 ч. ложки дрожжей сухих
- 4 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложки соли с горкой
- масло растительное

Соедините в одной миске муку, дрожжи, сахар, соль и 2,5 стакана воды. Замесите тесто, напоминающее густую сметану, и оставьте его в теплом месте примерно на 1 час. За это время тесто должно увеличиться в 2–3 раза. Выложите тесто столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарьте оладьи с двух сторон до золотистой корочки.





- 200 г муки
- 180 г моркови
- 1 ч. ложка соды
- 150 г сахара
- 150 мл масла оливкового
- 2 яйца
- 75 г орехов грецких
- 50 г изюма

Морковный кекс *с орехами и изюмом*

Орехи поломайте на кусочки, изюм промойте и обсушите. Морковь натрите на крупной терке и отожмите лишний сок. Муку просейте в чашку вместе с содой, добавьте яйца, сахар и размягченное масло. Замесите однородное тесто. Добавьте морковь, орехи и изюм. Перемешайте. Бумагу для выпечки намочите, а затем разложите по форме для выпечки. Равномерно распределите тесто и отправьте кекс в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут. Остудите кекс перед тем, как вынимать его из формы и подавать к столу.

Для теста:
- 150 г майонеза
- 25 г дрожжей
- 0,5 ч. ложки соли
- 3 ч. ложки сахара
- около 4 стаканов муки
- 1 яйцо для смазки

Для начинки:
- 0,5 кочана капусты
- 2 морковки
- 1 луковица большая
- 500 г филе рыбы
- масло растительное

Кулебяка *с капустой и рыбой*

Дрожжи разведите в 1стакане теплой воды, добавьте майонез, соль и сахар. Всыпьте муку и замесите эластичное тесто. Накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 1,5 часа, за это время 2 раза обомните его. Капусту нашинкуйте, натрите на крупной терке морковь, лук мелко нарежьте. Филе рыбы мелко нарежьте. Овощи потушите на растительном масле до готовности, рыбу с луком обжарьте отдельно, остудите и смешайте с капустой. Из теста сделайте 2 овала, раскатайте их, в середину выложите начинку и скрепите, как пирожок. Выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки, смажьте яйцом и выпекайте до готовности.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Арахисовая *халва*



- 320 г арахиса
- 100 мл масла подсолнечного рафинированного
- 140 г муки
- 150 г сахара
- 10 г сахара ванильного

Арахис обжарьте на сухой сковороде, остудите, измельчите в блендере. Муку поджарьте на сухой сковороде, постоянно помешивая, она должна приобрести кремовый оттенок. Смешайте измельченный арахис и обжаренную муку: должна образоваться однородная масса с насыщенным ореховым ароматом и кремовым цветом. В кастрюлю влейте 170 мл воды, добавьте сахар, ванильный сахар. Доведите до кипения. Проварите сироп 5–7 минут. Добавьте подсолнечное масло. Влейте сироп в арахисовую смесь и хорошо перемешайте. Масса должна быть довольно густой. Застелите форму пищевой пленкой. Выложите массу в форму, хорошо уплотняя. Заверните концы пленки и переверните форму низом вверх. На форму поставьте небольшой груз. Оставьте до полного остывания, а затем прямо в форме уберите в холодильник на 6 часов. Затем подавайте к чаю.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, Бийск



- 400 г муки
- 400 мл кефира густого
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сахара
- 12 г разрыхлителя
- 12 г сахара ванильного
- 1 ч. ложка коньяка или водки
- 0,25 ч. ложки соли
- масло растительное
- пудра сахарная

Пончики на кефире

В глубокую миску влейте кефир. Добавьте яйца, соль, сахар и ванильный сахар. Влейте коньяк и тщательно перемешайте массу венчиком до однородности. Всыпьте просеянную муку и разрыхлитель. Перемешайте венчиком до консистенции теста, как на оладьи. Щедро налейте в кастрюлю растительное масло и поставьте на огонь. Зачерпните чайной или столовой ложкой тесто и выложите его в горячее масло. Как только пончик обжарится до золотистого состояния, выньте его с помощью шумовки. Таким образом приготовьте все пончики. При подаче посыпьте пончики сахарной пудрой.



- 400 мл кефира густого или сметаны
- 160 г масла сливочного
- 280 г муки
- 4 яйца
- 2 ст. ложки сахара
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 1 пучок лука зеленого
- масло расмительное
- соль
- перец

Заливной пирог с зеленым луком и яйцом

Сварите вкрутую 2 яйца и нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук промойте и мелко нарежьте. Выложите лук на разогретую сковороду с растительным маслом и слегка прогрейте. Перемешайте. Посолите, поперчите и добавьте нарезанные яйца. Для приготовления теста сливочное масло растопите. Добавьте сахар и 0,5 ч. ложки соли. Влейте кефир и 2 взбитых яйца. Добавьте муку, смешанную с разрыхлителем, и перемешайте все до однородности. Влейте в форму, смазанную растительным маслом, чуть больше половины теста. Выложите начинку и залейте ее оставшимся тестом. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 35 минут. Прежде чем вынимать пирог из формы, остудите его до теплого состояния.

Завитушки с сахаром



Все ингредиенты первого этапа смешайте в миске и оставьте в теплом месте. Через 15 минут приступите ко второму этапу: добавьте масло и соль, постепенно, небольшими порциями, всыпьте просеянную муку и замесите тесто до такого состояния, когда оно перестанет приставать к рукам. Снова поставьте в теплое место на 15–30 минут, чтобы оно хорошо поднялось в 1,5 раза или больше. Тесто раскатайте в пласт (или разделите на несколько частей и раскатайте их по отдельности), обильно посыпьте сахаром, скрутите пласт в рулет, нарежьте на равные кусочки, выложите срезом вниз на смазанный противень, дайте расстояться минут 15. Смажьте крепким сладким чаем, посыпьте сахаром и выпекайте в разогретой духовке при 180 °С 20 минут до красивой корочки.

- сахар для присыпки
- крепкий чай

Для 1 этапа:
- 1 ст. ложка дрожжей сухих
- 2 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки муки
- 300 мл теплой воды или молока

Для 2 этапа:
- 1 ч. ложка соли
- 250 мл расмительного масла
- 2–3 стакана муки

Рецепт и фото:
Юлия Ярославцева, Каменка



- 150 мл кефира или молока
- 3 банана
- 5 ст. ложек муки
- 0,5 ч. ложки куркумы
- 0,3 ч. ложки корицы
- масло растительное

Жареные бананы *по-индийски*

Просейте в миску муку, добавьте куркуму и корицу, перемешайте. Постепенно влейте кефир или теплое молоко, помешивая вилкой. Тесто должно получиться чуть пожиже, чем для оладий, без комочков. Бананы очистите и нарежьте кружочками. В сотейнике разогрейте растительное масло. Кусочки бананов опускайте сначала в кляр, а затем в разогретое в сотейнике масло. Если кляр слишком жидкий, добавьте муки. Обжарьте бананы в кляре до золотистого цвета на среднем огне, затем выньте шумовкой и переложите на блюдо.

- 500 г муки
- 500 г варенья с кислинкой
- 250 г маргарина для выпечки
- 200 г сахара
- 1 яйцо
- 0,5–1 ч. ложка соды
- 0,5 ч. ложки уксуса

Тертый пирог *с вареньем*

Маргарин слегка заморозьте, а затем нарубите ножом на небольшие кусочки. Разотрите яйцо с сахаром, добавьте измельченный маргарин и погашенную уксусом соду. Постепенно добавьте просеянную муку и вымесите плотное тесто. Сформируйте из теста два шара, один из которых заверните в пищевую пленку и положите в холодильник на 1 час. На противень выложите пергамент и сверху натрите на терке второй шар из теста, равномерно распределяя массу по пергаменту. На тесто выложите варенье. Достаньте из холодильника первый шар из теста и натрите его поверх варенья. Запекайте пирог в разогретой до 200 °С духовке в течение 30–40 минут. Затем остудите в выключенной духовке с приоткрытой дверцей.

Торт *«Пчелка»*



Мед положите в маленькую кастрюлю и подержите на огне, пока не закипит. В кипящий мед засыпьте соду, снимите с огня и остудите. Взбейте яйца. Смешайте мед, взбитые яйца, сливочное масло, сахар, всыпьте муку и замесите тесто. Разделите тесто на 5 частей, руками сформируйте коржи и выпеките в духовке при высокой температуре (чем бледнее коржи, тем нежнее торт). Коржи остудите и обрежьте ровно края. Холодную сметану взбейте с сахаром, добавьте ванилин и любое крепкое вино или коньяк. Промажьте коржи, сверху посыпьте обрезанной крошкой. Торт оставьте на 4 часа в комнате, затем на ночь уберите в холодильник.

Рецепт и фото:
Юлия Ярославцева, Каменка

Для теста:
- 2 ст. ложки меда
- 0,5 ч. ложки соды
- 2 яйца
- 100 г масла сливочного
- 3 стакана муки
- 0,5 стакана сахара

Для крема:
- 500 мл сметаны
- 1 стакан сахара
- ванилин
- 1 ст. ложка коньяка или вина

Глинтвейн «Любимый»



- 750 мл сидра яблочного или вина красного
- 1 яблоко
- 2-3 палочки корицы
- 5-6 бутонов гвоздики
- мед

Влейте в стеклянную или эмалированную кастрюльку сидр или вино. Добавьте корицу, гвоздику и нарезанное дольками яблоко. Хорошо подогрейте смесь, но не доводите до кипения, иначе она потеряет свой вкус и аромат. Затем выключите газ, накройте кастрюлю крышкой и дайте напитку настояться в течение 10 минут. Добавьте мед по вкусу, размешайте и разлейте напиток по чашкам или бокалам.

Тонизирующий пряный кофе

- 1 ч. ложка кофе растворимого
- 1 ч. ложка имбиря тертого
- 1 ч. ложка меда
- 1 ч. ложка сока лимонного
- 1 щепотка перца черного молотого



Натертый на мелкой терке свежий корень имбиря положите в кастрюльку с кипящей водой (примерно 1 стакан воды) и сразу же снимите кастрюльку с огня. В чашку всыпьте 1 ч. ложку растворимого кофе и залейте имбирным отваром, перемешайте. Добавьте мед, перемешайте. Процедите напиток через сито в другую чашку. Добавьте сок лимона и щепотку перца, перемешайте.

- 1 ч. ложка чая черного листового
- 1-2 щепотки чабреца
- сахар
- мед

Чай с чабрецом



Заварочный чайник ошпарьте кипятком, а затем слейте воду. Положите в чайник черный листовой чай и чабрец. Влейте 0,5 литра заранее вскипяченной горячей фильтрованной воды. Накройте чайник крышкой и оставьте на 7–10 минут. Разлейте чай по чашкам, подсластите сахаром или медом по вкусу.



- 1 апельсин крупный
- 1 лимон
- 1 стакан сахара

Домашний сок из одного апельсина

Апельсин помойте, обсушите и положите в морозильную камеру на 2 часа. Затем нарежьте апельсин на дольки и пропустите через мясорубку дважды. Налейте в мясорубку немного воды, чтобы апельсин вышел полностью. Перелейте апельсиновую смесь в кастрюлю, добавьте сахар и сок 1 лимона. Влейте 1,7 л охлажденной кипяченой воды. Доведите до кипения, помешивая, после чего процедите через сито в кувшин и отожмите мякоть. Дайте соку полностью остыть.



Апельсиновый кофе с корицей

- 750 мл крепкого горячего кофе, сваренного в турке или кофеварке
- 0,5 ч. ложки корицы молотой или 2 палочки
- 2 апельсина
- 1 ст. ложка сахара

Апельсины нарежьте тонкими кружочками, положите в кастрюлю и залейте горячим свежесваренным кофе. Добавьте корицу и варите под крышкой на маленьком огне 25 минут. Добавьте сахар, перемешайте. Разлейте апельсиновый кофе по чашкам.

Компот из сушеных яблок с изюмом

- 1,5–2 стакана яблок сушеных
- 1 стакан сахара
- 0,5 стакана изюма
- 1 палочка корицы



Яблоки и изюм промойте, залейте тремя литрами воды в кастрюле и поставьте на средний огонь. Когда вода закипит, всыпьте сахар и варите компот в течение 15 минут. За минуту до конца варки положите палочку корицы. Перед подачей компот должен настояться под закрытой крышкой не менее 20 минут.

Домашняя ряженка

- 1 л молока топленого
- 3 г закваски магазинной



Подогрейте топленое молоко до комнатной температуры. Насыпьте в молоко 1 пакетик закваски «Ряженка» (3 грамма). Тщательно перемешивайте в течение 2–3 минут, добиваясь, чтобы закваска полностью растворилась в молоке. Поставьте напиток в теплое место на 8–10 часов. По истечении времени домашняя ряженка будет готова. По желанию добавьте в нее кусочки фруктов.

Смузи «На завтрак»

- 1 стакан молока
- 2 ст. ложки хлопьев овсяных
- 1 банан
- 1 ст. ложка меда



В блендер налейте молоко. Добавьте овсяные хлопья быстрого приготовления, мёд и нарезанный кружочками банан. Взбейте все до однородности и разлейте по двум стаканам или чашкам.

Боремся с простудой



Оказывается, привычные для каждой хозяйки продукты, находящиеся на любой кухне, в сезон простуд помогут эффективно справиться с насморком или кашлем и повысить иммунитет. Только, конечно же, не полагайтесь исключительно на народную медицину, поход к врачу и прием выписанных им лекарств никто не отменял.

В период простуд, чтобы не заболеть: купите минеральную воду «Боржоми» 0,5 л, смешайте ее с 0,5 стакана светлого меда и соком 1 лимона. Тщательно перемешайте смесь. Поставьте на сутки в темное прохладное место, не закрывая емкости. Через сутки пейте по 2 ст. ложки утром и вечером в течение 14 дней.

Рецепт от кашля: в кастрюлю налейте 150 г молока, добавьте 1 ст. ложку шалфея. На маленьком огне доведите до кипения, выключите огонь, добавьте 1 ч. ложку сливочного масла, закройте крышкой и настаивайте 10–15 минут. Процедите, добавьте 1 ч. ложку меда и пейте это лекарство на ночь или давайте ребенку (если у него нет аллергии). Кашель становится мягче, а если делать дополнительно компрессы, то проходит очень быстро.

Для борьбы с кашлем: в черной редьке срежьте верхушку, сделайте углубление, в ямочку положите натуральный мед. Через несколько часов из редьки начнет выделяться сок, который смешается с медом. Пейте по 1 ч. ложке 4 раза в день.

При остром или хроническом насморке (рините): хорошо действует закапывание в нос медовых капель. Для их приготовления возьмите 2 части теплой кипяченой воды и 1 часть свежего меда. Хорошо размешайте и закапывайте в обе ноздри по 5–7 капель 3–4 раза в день до улучшения самочувствия.

Для укрепления иммунитета: в литровую банку положите 100–150 г мелко нарезанного лука, туда же добавьте 100 г меда, залейте хорошим виноградным вином, настаивайте 2 недели, а затем профильтруйте Принимайте ежедневно по 3–4 ст. ложки. Эта настойка защищает от инфекций и является хорошим мочегонным средством.

При насморке с густыми выделениями из носа: применяется сок сырой, отваренной или испеченной свеклы, а еще лучше слегка забродивший сок с добавлением в него меда. В каждую ноздрю закапывайте по 3–5 капель приготовленного препарата через каждые два часа. Для приготовления сока необходимо свеклу натереть на мелкой терке или получить его при помощи соковыжималки. Процедить через 3–4 слоя марли и дать немного отстояться.

Для лечения затяжного кашля: возьмите 100 г натурального меда и добавьте в него 500 г очищенного и мелко нарезанного лука. Перемешайте и залейте 1 л воды. Поставьте полученную смесь на огонь и варите на слабом огне 3 часа, помешивая. Затем охладите отвар. Слейте его в бутылку и плотно закройте. Храните в холодильнике. Принимайте по 5 ч. ложек в течение дня. После приема лекарства полчаса ничего нельзя кушать.

Во время эпидемий гриппа: употребляйте в пищу лимонное масло. Возьмите один лимон и положите его на 1 минуту в кипящую воду, затем неочищенным пропустите через мясорубку с мелкой сеточкой. Молотую массу смешайте со 100 г сливочного масла и 2 ст. ложками меда. Храните в холодильнике.

При насморке: закапывайте в нос чесночное масло. Для этого одну измельченную дольку чеснока залейте на ночь 1 ст. ложкой растительного масла, утром профильтруйте и закапывайте полученную жидкость в нос 3–4 раза в сутки, предварительно удалив из него слизь.

При сухом кашле: 2 ст. ложки сахарного песка расплавьте на сковородке до светло-коричневого цвета. Этот сахар сразу же растворите в стакане кипятка и пейте по 1 ст. ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь. Этот чай поможет как взрослым, так и детям. Детям давайте по 1 ч. ложке, но не более 5 раз в день.

Наши авторы



Татьяна Владимирова



Марина Водолажская



Роман Кулиш



Юлия Ярославцева



Читатели, приславшие свои фирменные рецепты и фото блюд, получают в подарок по набору **Essense & Co «Нероли и жасмин» от «Орифлейм».** В него входят: жидкое мыло для рук (300 мл), лосьон для рук и тела (300 мл), а также обычное мыло (150 г). Увлажняющий лосьон для тела и рук с натуральным эфирным маслом нероли и экстрактом жасмина ухаживает за кожей и придает ей великолепный аромат. Лосьон легко впитывается, смягчает, питает и великолепно увлажняет кожу, прекрасно дополняя мыло из той же роскошной коллекции. Протестировано под дерматологическим контролем.

Присылайте и вы свои рецепты и качественные фото блюд (не менее трех) по адресу: **cooking@konliga.ru** с пометкой «Спецвыпуск журнала «Приготовь». Лучшие рецепты будут опубликованы в журнале, а их авторы награждены призами. Тема следующего номера – мужские блюда.



«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»
№ 1 (45) январь 2017
Главный редактор
Елена Геннадьевна КОЖУШКО
Над номером работали:
Ирина ТРУБАЧЕВА
Юлия ХАМЗИНА
Дизайн и верстка
Digraf.ru

Генеральный директор
Максим ЗИМИН
Издательский директор
Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела
Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс
(495) 775-14-35

Коммерческий директор
Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе
Наталья ПАВЛЮТКИНА
Анна ЛУДАННАЯ
Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы
Татьяна ТРАФИМОВА

Бренд-менеджер
Ирина КОРОСТЫЛЕВА
Отдел препресс
Алексей БУБНОВ

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании
Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5, АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Адрес издателя и редакции
107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й эт.
Телефон (495) 775-14-35

Отдел мелкооптовой продажи
Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й этаж
Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства
www.konliga.ru
Онлайн-магазин издательства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА», 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10
Телефон (4942) 49-15-11
факс (4942) 49-15-10
Заказ №3824-16
Тираж 80 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации – ПИ № ФС77-64865 от 10.02.2016
Информационная продукция для детей 12+.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка Индекс 04064 в каталоге российской прессы «Почта России»
Дата выхода в свет:
13.12.2016
Дата начала продаж:
19.12.2016
Импортеры в Республику Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, офис 123. Тел. + 375-17-331-94-27 (41).
ООО «РЭМ-ИНФО», г. Минск, пер. Козлова, д. 7. Тел. (017) 297-92-75.

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Фото на обложке и внутри журнала:
Shutterstock.com



ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ *практикум*

~ И ~

ПРИГОТОВЬ

в соцсетях!



Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум три повода для счастья: завтрак, обед и ужин!



Facebook: **facebook.com/kpraktikum**

Вконтакте: **vk.com/k_praktikum**

Одноклассники: **odnoklassniki.ru/kpraktikum**

ЖЖ: **k-praktikum.livejournal.com**









Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет.
Фото: Shutterstock.com





Дорогие читатели!

в 2017 году

спецвыпуски журнала

ПРИГОТОВЬ

выходят

каждый месяц.

Тема февральского

номера

«Чем накормить любимого мужчину».

Ищите его в продаже

с 23 января



